Rok II. Nr. 5.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

MAJ 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal., półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal., 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY
I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

f) Rodzaje ruchu.

Poznawszy skutki ruchów dobroczynne, jakoteż szkodliwe z nadużywania lub złego ich używania pochodzące, rozpatrzyć się z kolei musimy nad rodzajami ich t. j. takimi ruchami, jakich człowiek zwykle dobrowolnie używa, lub do których zniewolonym bywa różnemi okolicznościami i potrzebami życia.

Ruchy w ogóle człowieka, dzielimy na ruchy czynne i bierne. Ruchami czynnemi nazywamy te, które wykonywając dobrowolnie, wprawiamy w czynność pewne grupy mięśni, i zmieniamy całkowicie lub częściowo postawę swą ciała; biernemi zaś te, w których zupełnie lub prawie zupełnie sami dobrowolnie nieporuszamy się wcale i nie zmieniamy postawy, a przecie jednak poruszani bywamy, siedząc lub leżąc spokojnie, ale inną siłą nie własną.

Do pierwszych ruchów t. j. czynnych zaliczamy chodzenie, bieganie, skakanie, pływanie, tańczenie, ślizganie, szermierkę i różne rodzaje ruchów zawodowych jak: kowali, stolarzy, krawców, szewców, tokarzy i t. p. w których jak wiadomo, wprowadzane bywają w czynność głównie mięśnie albo kończyn dolnych, jak przy chodzeniu, albo kończyn górnych jak przy szyciu, albo tak kończyny dolnych jak i górnych, jakoteż i całego tułowia zarazem, jak przy skakaniu, mocowaniu się, lub dźwiganiu ciężarów.

Do ruchów biernych zaliczamy jazdę powozem, koleją, statkiem po wodzie, zsuwanie się w sankach po pochyłościach lodowych, jakoteż huśtanie się i jazdę konną.

Między ruchami jednakże temi, odróżniać musimy zupełną człowieka w nich nieruchomość, lub tylko częściową, jak n. p. jazdę statkiem parowym, a łódką gdy się samemu wiosłujemy; albo huśtanie się, gdy ktoś nas huśta, lub gdy sami przykucaniem na huśtawce w ruch ją wprawiamy i t. p.

Ponieważ ruch każdy zależy na czynności t. j. kurczeniu się mięśni, a spoczynek mięśniowy na zupełnej ich niedziałalności, przeto mówiąc o ruchach mięśniowych, obok ruchów biernych wspomnieć tu musimy koniecznie, i o różnych spokojnych zupełnie postawach ciała, jak stanie lub siedzenie, w których aby się człowiek mógł pewnie utrzymać, musi koniecznie w czynności t. j. w naprężeniu, inaczej w kurczeniu się utrzymywać pewne grupy mięśni i czuwać nad niemi.

Otóż działalność ta mięśni w postawach bezruchowych, zużywa się i sprowadza równie zmęczenie i wysilenie ich tak jak i ruchy czynne. A że tak jest, najlepiej dowodzi tego sen, w którym człowiek tracąc świadomość i uwagę nad działalnością mięśni ruchu dowolnego, chwieje się, pochyla i upada w końcu tak z postawy stojącej jak i siedzącej.

Przypatrzmyż się więc bliżej tym głównym rodzajom ruchu.

Chód zwyczajny, czyli chodzenie, jestto posuwanie się ciała naszego w kierunku poziomym, bez nadzwyczajnego wytężenia mięśni, podczas którego środek jego ciężkości, bywa ciągle podpierany przez kończyny dolne jedną i drugą na przemian.

Nogi stawem biodrowym z tułowiem złączone, odbywają przy chodzeniu ruch wachadłowy, tak, że gdy jedna utrzymując się pionowo podpiera środek ciężkości ciała, druga się podnosi naprzód i stąpa na ziemię,

w pewnej od niej odległości dalej. I ruch taki odbywa się przez kończyny obie na przemian, podczas którego i tułów robi także małe poruszenia, pochylające się nieco naprzód ku podpierającej nodze, aby się pewniej utrzymać w równowadze.

Nachylanie się to tułowia ku przodowi przy chodzie, bywa zwykle tem znaczniejsze, im szybciej chodzimy, gdyż powietrze, które chodem swym człowiek przebija, stawia mu zawsze pewien opór i zagraża równowadze. Dalej ponieważ nogi odbywając ruch wachadłowy, nadają tułowiu ruch obrotowy około główki kości udowej nogi podpierającej, a ruch mu współczesny wtedy kończyn górnych, posuwających się naprzód pzzeciwny kończynom dolnym, wywołuje także obrót tułowia około główki kości udowej, w kierunku przeciwnym, przeto mamy wyjaśnienie, dla czego wachadłowym ruchom kończyn dolnych, odpowiada ruch wachadłowy kończyn górnych tylko w przeciwnym kierunku.

Prędkość chodu naszego zależy od długości czasu trwania ruchów wachadłowych kończyn, jakoteż długości opierania się ich o ziemię, to znaczy, że chód najprędszy wtedy ma miejsce, gdy czas, w którym obie kończyny dotykają się ziemi, równa się zeru, inaczej gdy jedna noga opiera się o ziemię wtedy, gdy druga się z niej podnosi.

Chód po drodze równej, twardej i poziomej daleko jest łatwiejszy, mniej męczy i wymaga mniej wysilenia, aniżeli po drodze nierównej, piasczystej t. j. ugniatającej się pod stopami i pochyłej t. j. pod górę idącej.

Nachylanie się też tułowia ku przodowi przy chodzie, bywa zawsze tem większe, im większą jest pochyłość drogi, którą odbywamy.

Wstępując bowiem przy chodzie pod górę, kończyna przednia, którą wysuwamy naprzód więcej się zawsze w stawie ugina, a tylna silniej do ziemi przyciska, aby podźwignąć ciało; dla nachylenia zaś tułowia, zginacze przednie głowy i stosu kręgowego, znajdując dla się punkt oparcia w klatce piersiowej, która powstrzymawszy chwilowo oddech staje się nieruchomą i nieugniatalną, powoduje znane powszechnie przy chodzeniu pod górę zadyszanie i zmęczenie, jakoteż ból w kolanach i łydkach.

Szczególna budowa stawu biodrowego człowieka, gdzie jak ciekawe badania uczonych braci Weberów wykazały, utrzymuje się przeważnie ciśnieniem powietrza atmosferycznego, tłomaczy nam łatwo utrudzenie chodu, szczególnie po górach i w ogóle w rozrzedzonem nieco powietrzu. Ciśnienie jego bowiem zewnętrzne na stawy te, równoważy cały ciężar kończyn dolnych. Jeżeli się więc zmniejszy ono, siła mięśniowa o ile może, stara się je zastąpić.

Przy schodzeniu z pochyłości, mięśnie kręgowe przeciwdziałać muszą usiłowaniu ciała stracenia równowagi t. j. upadnięcia, wtedy kiedy uda i golenie na wpół zgięte, zwiększają podstawę utrzymania.

Z tego cośmy powiedzieli, widzimy, że chód wywołuje nie tylko kurczenie się mięśni kończyn dolnych, ale w części i tułowia, jakoteż i kończyn górnych także t. j. całego prawie ciała. Nadto wstrząśnienie jakie tu przez chód a mianowicie uderzanie nóg o ziemię następuje, udzielając się całemu ciału, a szczególnie trzewiom brzusznym, pobudza czynności trawienia. Jeżeli do tego jeszcze dodamy to, cośmy w ogóle o wpływie ruchu mięśniowego na oddechanie, krążenie i wydzielanie powyżej mówili, będziemy mieli wyjaśnionem należycie, jak tu najpospolitszy rodzaj ruchu człowieka wpływa i oddziaływuje na jego zdrowie.

Skok. Skokiem nazywamy taki ruch ciała, w którym z pewnem wysileniem odbywa się zginanie i wyprostowywanie ciała, a obie nogi naraz podnoszą się z ziemi. Podczas skakania, stawy kończyn dolnych uginając się pod ciężarem tułowia, oszczędzają tym sposobem trzewia od wstrząśnień i usuwań się.

Skoki mogą być bardzo rozmaite, tak co do kończyn, któremi się dokonywają, jakoteż, kierunku i siły wytężenia.

Skok każdy w ogóle wymaga zawsze kurczenia się mięśni prostujących ciało, i współudziału wszystkich stawów, ale stawów szczególnie kończyn dolnych, i mięsni nóg i stóp, bo te głównie tu działają przez swoje energiczne i gwałtowne rozciąganie się i nagłe wyprostowywanie, od czego zawsze zależy siła ruchu udzielającego się ciału, w chwili gdy się zatrzymuje prostowanie się stawów, to jest, dokonywa się skoku, który bywa tem większy, im zgięcia są dokładniejsze skurczenie mięśni silniejsze, a kończyny dolne dłuższe.

W skoku, który nazywają złożonym albo powikłanym, ciało przez kończyny dolne mało zostaje w ruch wprawiane, dla tego też wspieranem bywa znacznem wysileniem kończyn górnych, które opierają się rękoma o przedmiot który usiłuje przeskoczyć, lub o ziemię za pomocą długiéj laski.

Te różne rodzaje skoku, mają tę zaletę, że ćwiczenia kończyn dolnych, łączą zawsze z czynnością klatki piersiowéj ramion, przedramion i rąk samych. Przez skakanie więc ćwiczą się wszystkie mięśnie, ale najwięcéj jednak tę, które się przyczepiają do miednicy, zwiększa się przeto sprężystość ich włókien i podatność t. j. giętkość stawów.

Skoki metodycznie wykonywane, powiada Levy, czynią dokładnemi i regularnemi ruchy przemienne w zginaniu i wyprostowywaniu kończyn. Ponieważ zaś po zmęczeniu, następuje zwykle wypoczynek, a wysilenie trwa krótko, nie może więc ono naruszać tu ani oddechania ani krążenia. Stopniowanie wysokości skoku nadaje skaczącemu pewność, oswaja wzrok jego z głębokością przestrzeni, usuwa zawroty głowy, powstające ze strachu, i usposabia stawy kończyn dolnych do uginania się pod ciężarem tułowia, ochraniając tym sposobem trzewia w miednicy się mieszczące od wstrząśnień i upadku. Wstrząśnienie, które skok za sobą pociągać może często zle oddziaływa na mózg, mlecz pacierzowy, wątrobę i t. p. trzewia, a skoczenie na pięty, może nawet niekiedy wywołać i śmierć natychmiastową. Dla uniknienia więc niebezpieczeństwa skakać należy łagodnie, stawy mieć zgięte i dotykać się ziemi palcami nóg, dla zmniejszenia wstrząśnienia; pamiętać jednak należy, że przy skokach gwałtownych, niezawsze nam się udaje właściwie je miarkować zkąd różne przytrafiają się przy nich nierzadko przepukliny, wykręcania, złamania i zwichnięcia.

Bieg. Powiedzieliśmy wyżéj, że chód wtedy bywa szybki, gdy czas w którym obie kończyny dotykają się ziemi, równa się zeru, t. j. kiedy jedna kończyna opiera się o ziemię, gdy druga z niéj się podnosi. Otóż gdy następuje tu chwila taka, w któréj obie kończyny

niedotykają się ziemi, wtedy zamiast chodu mamy bieg.

Każdy ruch, stanowiący bieg składa się z następujących czynności: ze zgięcia i gwałtownego wyprostowania się jednéj z kończyn dolnych, parabolicznego rzucenia się w przestrzeń tułowia, ruchu na przód kończyny dolnéj drugie, przeciwnéj kończynie poruszającej, i oparcia się o ziemię kończyny podtrzymującej cały ciężar ciała, aby ta znów następnie z kolei stała się poruszającą. Mięśnie łopatki, ramienia i przed ramienia, kurcząc się mocno na przemian, wzmacniają klatkę piersiową i chronią ją od nacisku górnych kończyn, gdy się tę zginają i wyprostowywają.

Bieg wymaga zawsze więcéj wysilenia mięśni z początku, aniżeli późniéj, po pewnym już czasie, jak też, mniej pewnego punktu oparcia o ziemię aniżeli chód zwyczajny.

Prędkość i trwanie biegu ma się w stosunku odwrotnym do ciężaru ciała, a w stosunku prostym do siły oddéchania, które się mierzy nie rozmiarem klatki piersiowéj, ale stopniem zmiany powietrza wdychanego. Wedle Maissat'a, ma się ono zawsze w stosunku odwrotnym do długości kończyn dolnych, uważanych jako wachadła.

Sławni szybkobiedzy, ażeby módz o ile można jak największą przebiedz przestrzeń w pewnym czasie, przygotowują się do tego odpowiednio za pomocą dyety, kąpieli i szczególnych ćwiczeń, a niekiedy także i leków czyszczących, aby stać się lżejszymi, oddechanie uczynić swobodne, przeziew skórny lepszy i mięśnie sprężystsze.

Utrzymać równowagę ciała w biegu, daleko jest trudniéj, aniżeli w chodzie, upadki też tu bywają częste z lada jakiejbądź przeszkody, a to z powodu wzrastającéj prędkości ruchu unoszącego ciała naprzód i przechodzenia nieustannego linii ciężkości z jednéj kończyny na drugą, jakoteż zbyt szczupłéj podstawy utrzymania się, t. j. oparcia.

Bieg neleży w każdym razie do ruchów gwałtownych—przyspiesza on bardzo oddechanie i krążenie krwi, zaczem idzie i silniejsze rozgrzewanie się, t. j. większe wytwarzanie się ciepła, czerwienienie się twarzy i pot silny. Tak samo zadychanie się powstaje skutkiem tego, że człowiek przy biegu nie może oddychać głęboko,— ale oddycha płytko, ale zato daleko częściéj — pewna więc część powietrza, utrzymuje się w płucach ciągle.

Osoby mające płuca chore, lub źle rozwinięte, przy biegu męczą się daleko prędzéj aniżeli zdrowi, i z dobrze rozwiniętą klatką piersiową będący.

W ogóle jeżeli bieg spokojny i w miarę używany, jest ruchem podniecającym czynności odżywcze ustroju, i wpływa dobrze na rozwijanie się poruszanych tu mięśni, a mianowicie kończyn dolnych, to bieg za to gwałtowny, długi, zbyt rozpalający i robiony bez koniecznych tu wypoczynków, staje się często przyczyną różnych złych chorobliwych, a niekiedy i niebezpiecznych nawet przypadłości, jak np. uderzeń krwi do głowy, krwotoków płucnych, zapaleń płuc i opłócnéj, wad serca i wielkich naczyń, obrzmienia śledziony, rozedmy płuc i t. p. cierpień.

Bieg miarowy czyli gimnastyczny, odbywający się spokojnie wedle pewnego taktu, wpływa dobrze na stawy, bo czyni je giętszemi, wzmacnia i rozwija mięśnie nogi, goleni i uda, i przyczynia się znacznie do stopniowego rozszerzenia się klatki piersiowéj i płuc, osoby w ten sposób biegu używającej.

Bieg swobodny jest ruchem, który najwięcéj odpowiada potrzebom wieku dziecięcego i młodzieńczego. Dzieci instynktowo rwą się do niego. Wiek jednak starszy, dla którego spacer t. j. chód krokiem zwyczajnym jest właściwszy, i z biegu korzystać może, dla względów higienicznych, ale tylko w granicach umiarkowania i stopniowania roztropnego.

(D. c. n.)

Zarys metody nauki ćwiczeń wolnych miejscowych

przez

Antoniego Durskiego.

III.

Przykłady.

W wypracowaniu pisemném oznaczamy zwykle ćwiczenia liczbą rzymską, zaś takty ćwiczeń liczbami arabskiemi.

Powrót do postawy pierwotnéj wskazuje nam liczba arabska w nawiasie, mieszcząca się w oznaczeniu taktu.

1.

Osnowa: Podnoszenie ramion (równostronne) i podnoszenie nóg (kierunki proste).

Takt: 1, (2), 3, (4). Rytm: — — — —

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona zwisłe.

Każde ćwiczenie: 10 razy.

I. 1. Podnieś ramiona wprzód.
3. „ „ „
II. 1. „ lewą nogę wstecz.
3. „ prawą „ „
III. I i II ćwiczenie łącznie tz. równocześnie.
IV. 1. Podnieś ramiona w bok.
3. „ „ „
V. 1. Podnieś lewą nogę w bok.
3. „ prawą „ „
VI. IV i V ćwiczenie łącznie.
VII. 1. Podnieś ramiona przodem w pion.
3. „ „ „ „
VIII. 1. „ lewą nogą wprzód.
3. „ prawą
IX. VII i VIII ćwiczenie łącznie.

Podnieś ramiona

X. 1. bokiem w pion, lewą nogę w bok.
3. „ „ prawą „ „
XI. 1. w przód, na prawo, lewą nogą w bok.
3. „ na lewo, prawą „ „
XII. 1. wstecz, lewą nogę w przód.
3. „ prawą „ „

2.

Osnowa: Podnoszenie ramion (równostronne) i naginanie i zwroty tułowia. Takt: 1, (2), 3, (4). Rytm: —, —, —, —. Postawa pierwotna: *a)* zasadna; *b)* wykroczna w lewo; *c)* wykroczna w prawo, ramiona zwisłe. Każde ćwiczenie 10 razy.

*

I. 1. (P: zasadna) 1. Podnieś ramiona wstecz, 3. przodem w pion.
II (Ręce na biodra) 1. Nagnij się w przód, 3. Nagnij się wstecz.
III. I i II ćwiczenie łącznie (postawa wykroczna w lewo).
IV. 1. Podnieś ramiona w przód, na prawo. 3 w przód, na lewo.
V. 1. Nagnij się w lewo. 3. Nagnij się w prawo.
VI. IV i V łącznie (postawa wykroczna w lewo).
VII. 1. Podnieś ramiona w pion, na prawo. 3. w pion, na lewo.
VIII. 1. Zwróć tułów w lewo. 3. Zwróć tułów w prawo.
IX. VII i VIII łącznie (postawa wykroczna w lewo).
X. I i II łącznie }
XI. VI i V „ } postawa wykroczna w prawo.
XII. VII i VII „ }

3.

Osnowa: Podnoszenie nóg i naginanie tułowia. Takt: 1, (2), 3, (4).
Rytm: =, — =, —. Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra.
Każde ćwiczenie 10 kroć.

	Podnieś nogę lewą,	nagnij się,	podnieś nogę prawą	nagnij się.
I.	1. w przód,	wstecz,	3. w przód,	wstecz.
II.	1. wstecz,	w przód,	3. wstecz,	w przód.
III.	1. w bok,	w prawo,	3. w bok,	w lewo.
IV.	1. w przód,	w przód,	3. w przód,	w przód.
V.	1. wstecz,	wstecz,	3. wstecz,	wstecz.
VI.	1. w bok,	w lewo,	3. w bok,	w prawo.

4.

Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostronne), naginanie tułowia, podnoszenie nóg. Takt 1, (2), 3, (4). Rytm: =, —, =, —. Postawa pierwotna: zasadna, ramiona zwisłe. Każde ćwiczenie 10 kroć.

	Podnieś ramię,		nagnij się,	podnieś nogę.	
I.	1. lewe,	w przód,	w przód,	lewą,	wstecz.
	3. prawe,	„	„	prawą	„
II.	1. lewe,	w bok,	w lewo,	„	w bok.
	3. prawe,	„	w prawo,	lewą,	„
III.	1. lewe,	przodem w pion,	wstecz,	„	w przód.
	3. prawe,	„ „	„	prawą	„
IV.	1. lewe,	w bok,	w przód,	“	wstecz.
	3. prawe,	„	„	lewą,	„
V.	1. lewe,	bokiem w pion,	w prawo,	„	w bok.
	3. prawe,	„ „	w lewo,	prawą,	„
VI.	1. lewe,	tyłem „	wstecz,	„	w przód.
	3. prawe,	„ „	„	lewą,	„

5.

Osnowa: Podnoszenie ramion (różnostronne) i przysiady. Takt: 1, (2), 3, (4). Rytm: =, —, =, —. Postawa pierwotna: zmienna. Każde ćwiczenie 5 kroć.
(Postawa zasadna).

lewe ramię
I. 1. Podnieś w przód, prawe przodem w pion.
3. „ prawe, lewe „ „
II. 1. Przysiad. 3. Przysiad, III. I i II łącznie. (Postawa wykroczna w lewo).
IV. 1. Podnieś lewe ramię w przód, prawe w bok.
3. „ prawe „ „ lewe „
V. 1. Przysiad. 3. Przysiad, VI. IV i V. łącznie. (Postawa wykroczna w prawo).
VII. 1. Podnieś lewe ram. wstecz, prawe przodnem w pion.
3. „ prawe „ „ lewe „ „
VIII. 1. Przysiad, 3. Przysiad, IX. VII i VIII. łącznie. (Postawa skrzyżna w lewo).
X. 1. Podnieś lewe ramię w bok, prawe bokiem w pion.
1. „ prawe „ „ lewe „ „
XI. 1. Przysiad, 3. Przysiad, XII. X i XI łącznie. (Postawa skrzyżna w prawo).
XIII. 1. Podnieś lewe wstecz, prawe ramię w bok.
3. „ prawe „ lewe „ „
XIV. 1. Przysiad, 3. Przysiad, XV. XIII i XIV łącznie.

6.

Osnowa: Rzuty ramion (równostronne) i podskoki. Takt: 1, (2). Rytm ◡, ◡. Postawa pierwotna: zmienna, ramiona skurczone. Każde ćwiczenie 10 kroć.
(Postawa zasadna). I. 1. Rzuć ramiona w pion! (2) Skurcz. II. 1. podskok, 2. podskok. III. I i II łącznie. (Postawa jednonóż w lewo) IV. Rzuć ramiona w pion na prawo (2). V. 1. Podskok 2. Podskok VI: IV i V łącznie. (Postawa jednonóż w prawo) VII. 1. Rzuć ramiona w pion na lewo (2). VIII. 1. Podskok 2. Podskok. IX: VII i VIII łącznie. (Postawa wykroczna w lewo). X. 1. Rzuć ramiona w dół na prawo (2). XI. 1. Podskok 2. Podskok. XII: X i XI łącznie. (Postawa wykroczna w prawo). XIII. 1. Rzuć ramiona w dół na lewo (2). XIV. 1. Podskok 2. Podskok XV: XIII i XIV łącznie. (Postawa rozkroczna) XVI. 1. Rzuć ramiona w bok (2). XVII. 1. Podskok 2. Podskok. XVIII: XVI i XVII. łącznie.

7.

Osnowa: Podnoszenie ramion (równostronne) i kroki z uginaniem nogi postawnej. Takt: 1, (2), 3, (4). Rytm: —, —, —, —. Postawa pierwotna: zasadna, ramiona zwisłe. Każde ćwiczenie 10 razy.

	Podnieś ramiona,	nogę postawną ugnij.
I.	1. w przód „	wykrok lewą.
	3. „	„ prawą
II.	1. w przód w prawo,	„ lewą zewnątrz
	3. „ w lewo	„ prawą „
III.	1. „ zewnątrz	„ lewą „
	3. „ „	„ prawą „
IV.	1. „ do środka	„ lewą do środka
	3. „ „	„ prawą „
V.	1. przodem w pion	za krok lewą
	3. „ „	„ prawą
VI.	1. w pion w prawo	„ lewą zewnątrz
	3. „ w lewo	„ prawą „
VII.	1. bokiem w pion	za krok lewą zewnątrz
	3. „ „	„ prawą „
VIII.	1. w pion do środka	„ lewą do środka
	3. „ „	„ prawą „
IX.	1. w bok	rozkrok lewą
	3. „	„ prawą
X.	1. bokiem w pion	rozkrok lewą
	3. „ „	„ prawą

8.

Osnowa: Rzuty ramion (równostronnie) i wypady. Takt: 1, (2), 3, (4). Rytm: —, —, —, —. Postawa pierwotna: zasadna, ramiona skurczone. Każde ćwiczenie 5 kroć.

	Rzuć ramiona	wypad
I.	1. w przód	lewą w przód
	3. „	prawą „
II.	1. w przód na lewo	lewą „ zewnątrz
	3. „ na prawo	prawą „ „
III.	1. „ zewnątrz	lewą „ „
	3. „ „	prawą „ „
IV.	1. „ do środka	lewą w przód do środka
	3. „ „	prawą „ „
V.	1. w pion	lewą wstecz
	3. „	prawą „
VI.	1. „ na lewo	lewą „ zewnątrz
	3. „ na prawo	prawą „ „
VII.	1. „ zewnątrz	lewą „ „
	3. „ „	prawą „ „
VIII.	1. w pion do środka	lewą wstecz do środka
	3. „ „	prawą „ „
IX.	1. w bok	lewą w bok
	3. „	prawą „
X.	1. w dół na lewo	lewą „
	3. „ na prawo	prawą „

9.

Osnowa: Wytrzymanie ramion: w każdém położeniu ramion, jako ruch pomocny: zwracanie ramion 10 kroć w rytmie: ◡◡, ◡◡, ◡◡, ◡◡, ◡◡. Takt: 1, 2, 3, 4, 5, (6). Rytm zwyczajny. Postawa pierwotna: zmienna. Każde ćwiczenie: raz.

I. (Postawa zasadna). 1. Podnieś ramiona w przód. 2. w przód na prawo. 3. w przód. 4. w przód na lewo 5. w przód.

II. (Postawa przysiadna). 1. Podnieś ramiona w przód. 2. w przód do środka. 3. w przód. 4. w przód zewnątrz. 5. w przód.

III. (Postawa rozkroczna). 1. Podnieś ramiona w przód. 2. w dół na lewo. 3. w przód. 4 w dół na prawo. 5. w przód.

IV. (Postawa wykroczna w lewo). 1. Podnieś ramiona w pion. 2. w pion na lewo. 3. w pion. 4. w pion na prawo. 5. w pion.

V. (Postawa wykroczna w prawo). 1. Podnieś ramiona w pion. 2. w pion do środka. 3. w pion zewnątrz. 5. w pion.

VI. (Postawa skrzyżna w lewo). 1. Podnieś ramiona w wbok. 2. w przód do środka. 3. w bok. 4. w przód zewnątrz. 5. w bok.

VII. (Postawa skrzyżna w prawo). 1. Podnieś ramiona w bok. 2. w pion do środka. 3. w bok. 4. w pion zewnątrz. 5. w bok.

VIII. (Postawa przysiadna). 1. Podnieś ramiona w przód. 2. w pion do środka. 3. w przód. 4. w pion zewnątrz. 5. w przód.

IX. (Postawa zasadna napalcowa). 1. Podnieś ramiona w pion. 2. w dół do środka. 3. w pion. 4. w dół zewnątrz. 5. w pion.

10.

Osnowa: Podnoszenie ramion, obroty i kroki. Takt: 1, (2), 3, (4). Rytm: zwyczajny. Postawa pierwotna: zasadna, ręce na biodra.

I. 1. Podnieś ramiona w przód. 3. podnieś ramiona w przód II. 1. W lewo zwrot. 3. W prawo zwrot. III: I i II łącznie. IV. 1. Wykrok lewą w przód. 3. Wykrok prawą w przód. V: I i IV łącznie. VI: II i IV łącznie. I, II i IV. łącznie. VIII. 1. Podnieś ramiona w bok. 3. podnieś ramiona w bok. IX. 1. W lewo wstecz zwrot. 3. W prawo wstecz zwrot. X: VIII i IX łącznie. XI. 1. Rozkrok lewą. 3. rozkrok prawą. XII: VIII i XI. łącznie. XIII: IX i XI łącznie. XIV: VIII, IX i XI łącznie. XV. 1. Podnieś ramiona wstecz. 3. podnieś ramiona wstecz. XVI: 1. W lewo zwrot. 3. W prawo zwrot. XVII: 1. Zakrok lewą. 3. Zakrok prawą. XVIII: XV, XVI i XVII łącznie. (Każde ćwiczenie 5 kroć).

IV.

Przeprowadzenie lekcyi.

Ćwiczenia wolne, tak w gimnastyce szkolnej jakoteż i towarzyskiej, wykonywamy zawsze jako ćwiczenia wspólne (gromadne).

Pod ćwiczeniami wspólnemi rozumiemy taką metodę nauczania, zapomocą której, wszyscy ćwiczący się równocześnie i to na rozkaz nauczyciela pewne ćwiczenia dane wykonywają. Chcąc przeto ćwiczenia wolne miejscowe, przeprowadzić jako ćwiczenia wspólne, musimy ćwiczących ustawić, wydać rozkaz i ćwiczenie okazać.

1. Ustawienie.

Ustawienie ćwiczących (czyli raczéj w jakiej formacyi ustawienia mają się znajdywać ćwiczący) należy przedewszystkiem od danéj miejscowości, do której nauczyciel stosować się musi, a powtóre też od woli nauczyciela, jakie sobie chce obrać.

Ponieważ zazwyczaj, dla wykonywania ćwiczeń wspólnych, służy obszerniejsze wolne miejsce, przeto najodpowiedniejszem dla ćwiczeń wolnych miejscowych, ustawieniem jest ustawienie kolumnowe, t. j. ustawienie kilku lub kilkunastu szeregów ćwiczących za sobą lub obok siebie, co jednakże nie wiąże nauczyciela (zwłaszcza dla urozmaicenia) używać i innych ustawień jako to: kołowych, gwiazdowych, krzyżowych i t. p.

2. Zastępywanie.

Sposoby, jakiemi z pewnego ustawienia wprowadzamy ćwiczących w ustawienie nam potrzebne, zowiemy zastępywaniem. Zastępywanie może być rozmaite, musi atoli być takiego rodzaju, by ćwiczących wprowadziło w obrane przez nauczyciela ustawienie, nauczyciel przeto obierając pewne ustawienie, musi zarazem obrać i stosowne zastępywanie.

O różnych rodzajach zastępywań pouczają nas ćwiczenia rzędowe.

Podajemy najprostszy sposób zastępywania w ustawienie kolumnowe: Ustawiwszy ćwiczących w szyk czelny (tz.: we dwa szeregi czelne za sobą stojące), które to ustawienie raz na zawsze w lekcyi jako pierwotne obieramy, — oddzielamy takowych w plutony (o różnéj ilości 6-8-10 ćwiczących, a to wedle danego wolnego miejsca) i wydajemy rozkaz: „Kolumna w bok — plutony na prawo zachodzić — zachodź!“ poczem „Stanąć — Stój!“ i otrzymujemy ustawienie kolumnowe.

(C. d. n.)

Salto mortale.

Przybywszy do Chamounix w Szwajcaryi zacząłem zwiedzać cuda natury, których tu wielka znajduje się obfitość. Jeden dzień poświęciłem na podróż po skałach i lodowcach, do tak zwanego Jardin

des Alpes, drugi dzień na przejście przez Montanvert i Morze lodowców (Mer de glace), trzeci zaś musiałem pozostać w domu z powodu deszczu, który padał od rana. Ale około godziny trzeciej po południu rozpogodziło się i góry okazały się znowu w całej swej imponującej piękności. Postanowiłem więc skorzystać z tego i przejść przez lodowiec Bosson, do tak zwanej Cascade des Pelerins. Ze względu iż poprzednie dni kosztowały mnię bardzo drogo przewodnicy, umyśliłem uskutecznić przeprawę tę sam jeden, bez ich pomocy, tembardziej, że lodowiec wydawał się mi być bardzo niewielkim. Wziąłem więc kij mój alpejski i wyruszyłem w drogę, ale przy samym wyjściu z Chamounix, spotkałem przewodnika, który oprowadzał mnię dni poprzednich i który widząc, że trzymam kij w ręku zapytał, czy nie życzę sobie obejrzeć lodowca Bosson, ofiarując usługi swoje. Odpowiedziałem mu że wyszedłem tylko na spacer, i żeby nie zostawić w umyśle jego wątpliwości o tem, prosiłem go aby idąc do Chamounix zaniósł do hotelu kij mój podróżny. W kwandrans potem byłem już u podnóża pięknego lodowca, który spuszczając się z góry po granitowych skałach, nagromadzonych w największym nieładzie, sam się połamał w malowniczy sposób, przedstawiając z daleka widok ogromnego pola zasianego jakby głowami cukru, obróconemi wierzchołkami swymi do góry. Dziwaczna ta forma połamanych brył lodu, pochodzi od działania na nich promieni słonecznych. Wkrótce odszukałem wydeptaną drożynkę, po której podróżni idą zwykle dla dostania się na drugą stronę. Drożynka ta doprowadziła mnię aż do połowy wysokości lodowca, a potem znikła, czy to z powodu poprzedniego ulewnego deszczu, czy też błędnego kierunku, który obrałem. Nie myślałem jednak powracać nazad, bo brzeg przeciwny wydawał się blisko, najdalej na jakie dwadzieścia minut, lub pół godziny drogi. Ale nic niema trudniejszego jak ocenienie na oko przestrzeni w górach dla mieszkańca dolin. Pełen otuchy i odwagi posuwałem się naprzód, zmierzając do kaskady, której szum odbity w górach rozlegał się stokrotnem echem. Idąc pomiędzy piętrzącemi się bryłami lodu trafiłem na miejsce, gdzie teren spadał na dół, tworząc schód mający zwyż metr wysokości. Zeskoczyłem na dół rezolutnie dążąc naprzód, ale o kilkudziesiąt kroków dalej spotkałem się z drugim schodem podobnej wysokości, zszedłem więc i z tego, nie przewidując wcale. jaka mnię czeka niespodzianka w pobliżu dalej. Na lodowcach alpejskich często robią się szczeliny różnej szerokości, mające głębinę kilkudziesięciu metrów. Taka to szczelina zagrodziła mi drogą. Szerokość jej wynosiła trzy do czterech kroków, w czarnej zaś głębinie szumiał potok dający początek rzece Arwie wpdającej do Rodanu pod Genewą. Brzegi szczeliny były zaokrąglone od deszczu i słońca, a z głębi sterczały długie, ostre igły i krawędzie pokazujące, że szczelina ta jest dość swieżej jeszcze daty. Szerokość nie była tak wielka żeby jej przeskoczyć nie było można, ale zaokrąglone i ślizkie brzegi szczeliny, nie nęciły mnię do tego eksperymentu, gdyż najmniejsze pośliźnięcie się mogło wtrącić mnię w przepaść. Szósta już dawno wybiła na zegarze w Chamounix, powietrze ochłódło, a słońce w tej porze bardzo już niedaleko było od horyzontu, oświecając złocistemi promieniami swemi wierzchołki Montblanc. Gdybym miał mój kij alpejski, przeskoczenie na drugą stronę nie przedstawiłoby żadnej trudności, dla dobrego gimnastyka, za jakiego zawsze uchodziłem, ale bez tej pomocy odważać się na skok podobny, było by szaleństwem. Po próżnem poszukiwaniu węższego miejsca, obawiając się żeby zmrok mnie nie zaskoczył na lodowcu, podstanowiłem wrócić tą samą drogą po której przyszedłem. Można wybrazić sobie przerażenie moje gdy przyszedłszy do lodowego schodu z którego zeskoczyłem, dla ślizkości lodu żadną miarą nie mogłem wdrapać się teraz na górę. Wtedy to zrozumiałem, jakie usługi oddał by mi kij mój alpejski, i jaką nieostrożność popełniłem, odsyłając go przez przewodnika do hotelu. Potrzeba było radzić sobie prędko, bo cienie wieczorne zaczęły się już spuszczać w dolinę. Powróciłem więc nazad do szczeliny zamykającej mi drogę. W prawo i w lewo od miejsca do którego przyszedłem szczelina rozszerzała się. W niektórych miejscach wielkie kawały lodu wpadły w otwór i oparłszy się o nierówne brzegi, w części stopione od promieni słonecznych wyglądały jak ogromne ostrosłupy. Jeden z nich sterczał z dołu nad najwęższym miejscem szczeliny. Opatrzywszy go dobrze ze wszystkich stron i widząc, że podstawa dobrze umocowana w przeciwległych brzegach, a do tego naglony nadchodzącą nocą, zdecydowałem się w tym miejscu przeprawić się na drugą stronę, Postanowiłem objąć mocno rękami ten sopel lodowy, potem opuścić nogi nad przepaścią a następnie rozbujawszy się, zaczepić nogami o brzeg przeciwny i tym sposobem zostawić przepaść za sobą. Stanąwszy na brzegu jak najbliżej do słupa lodowego, nachyliłem się i schwyciłem go rękami, bardzo mocno krzyżując palce na przeciwnej stronie; następnie spuściłem nogi nad przepaścią. Czy to jednak wskutek poprzedniego deszczu, czy uwagi zwróconej na inną część pracy, którą miałem przed sobą, ręce mojeześliznęły się nieco w dół, tak, że gdym zaczął rozmachiwać nogami w prawo i w lewo, nogi dochodziły do ścian przepaści lecz nie mogły zaczepić się brzegów. Niebezpieczeństwo było tak wielkie, że straciłem prawie przytomność umysłu, o jednem tylko myślałem, że póki żyw jestem, za nic nie wypuszczę z rąk lodowego słupa, ktory trzymałem w ręku, palce kurczowo ścisnęły się, zimny pot wystąpił na twarz i czułem, że mi włosy powstają na głowie i dreszcz przebiega całe ciało. Czym długo tak wisiał, nie umiem powiedzieć, lecz widocznie robiłem szalone wysiłki, aby się o brzeg zaczepić, bo wtedy przyszedłem do siebie, gdy poczułem że jedna noga zaczepiła się za coś; powoli podniosłem drugą i oparłem ją na brzegu, lecz nachylony pod bardzo ostrym kątem nie byłem w stanie odepchnąć się od bryły lodu za którą się trzymałem. Jednak pewność, że stoję już twardo, strach przed nowym zawieszeniem się nad przepaścią, dały mi siły nadzwyczajne. Długo dobywałem prawą rękę, trzymając się lewą za deskę zbawienia, nareszcie po strasznych wysiłkach podłożyłem ją pod piersi, a pchnąwszy się z całej mocy, stanąłem na brzegu, prosto. Dzięki Bogu był to brzeg przeciwny. Pot zimny ściekał mi z czoła na twarz. Obtarłem ręką i wtedy tylko zauważyłem że ręce moje są krwią zbroczone. W chwili niebezpieczeństwa tak ścisnąłem palce, że krew wystąpiła z pod paznogci.

Po drugiej stronie szczeliny, nie natrafiłem już na żadne przeszkody, dość prędko więc dobrałem się do

brzegu i pospieszyłem w kierunku kaskady, aby obmyć się ze krwi, którą byłem zwalany i zniszczyć ślady mego nierozsądnego postępku, którego się wstydziłem w tej chwili z całego serca.

Nad brzegiem lasku otaczającego kaskadę, niedaleko od miejsca mojej fatalnej przeprawy, spotkałem pewnego Anglika, którego widziałem dni poprzednich w jadalnej sali tego hotelu, w którym się zatrzymałem. Ukłonił się bardzo grzecznie, i co nie jest w zwyczaju Anglików, sam zaczepił mnię słowami:

— Pan bardzo dobrze robisz gimnastyczne ćwiczenia. Od pół godziny obserwuję pańską karkołomną przeprawę przez przepaść, i podziwiałem siłę i zręczność z jaką pan tego dokonałeś.

Wtedy więc, gdym wisiał między życiem i śmiercią, człowiek ten stojąc nad brzegiem, nie przybiegł mi z pomocą, nie wyciągnął ręki, ale stał spokojnie, oczekując być może chwili. gdy wyczerpawszy siły runę w przepaść najeżoną sterczącemi lodowemi krystałami, które by mnie posiekły w kawałki nim upadłbym na dno tajemniczej szczeliny, zkąd dolatywał nieustanny szmer biegącej wody. Taki to jest dziwny charakter synów mglistego Albionu.

Słowa te w tej chwili nie rozgniewały mnię wcale, ale przeciwnie były mi przyjemne, gdyż doznałem uczucia dumy, iż bez niczyjej pomocy wyszedłem z tego okropnego niebezpieczeństwa i dokonałem tego salto mortale.

Znajomość z tym Anglikiem bardzo mi posłużyła, bo w parę dni zostałem przez niego zaproszony do towarzyszenia mu w wycieczce na Monblanc. Ze względu, że podobna wycieczka jest bardzo kosztowną, bo każdemu przewodnikowi potrzeba płacić po sto franków, a przewodników brać potrzeba zawsze najmniej ośmiu, dla niesienia żywności, rzeczy, drabin i sznurów; propozycyja podobna była mi na rękę, bo odbyłem wycieczkę na szczyt najwyższej góry w Europie, bez żadnych kosztów, co było oddawna mojem marzeniem.

Dr. J. S. S.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ".

W pierwszych dniach kwietnia b. r. odbył się pomiar siły cielesnej członków zwyczajnych Towarzystwa gimnastycznego „Sokół", w którym wzięło udział 58 członków.

Wynik pomieru po trzechmiesięcznych ćwiczeniach był następujący:

Największa sumaryczna ilość punktów wynosiła $57^3/_4$, najmniejsza zero; najwyższa ilość punktów w podnoszeniu się na drążku 16, najniższa 0.

W stopniu siły 0 było członk. 1, w I 17, w II 36, w III 4, razem 58.

Największy skok w wyż wynosił 115 cm., w dal zaś 260 cm. Przeskoczyło 16-tu członków 100 cm w wyż, a w dal 200 cm. 38 członów.

Podniesienie swego ciężaru (przeciętnie 75 klgr.) za pomocą mięśni ściągających ramion i tułowia w zwieszeniu: ani razu 1, od 1—5 12, od 5—10 26, od 10—15 10, wyżej 15 razy 9.

Podnoszenie swego ciężaru za mocą powyprostowania ramion i tułowia w podporze: ani razu 1, od 1—5 17, od 5—10 13, od 10—15 14, od 15—20 9, wyżej 20 razy 4.

W kwietniu b. r. uczęszczało na ćwiczenia gimnastyczne 78 członków. Przybyło członków 2. Towarzystwo z dniem 1. maja liczy ogółem 252 członków.

Wydział Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" odbył w ciągu zeszłego miesiąca dwa posiedzenia, na na których prócz załatwienia spraw administracyjnych, uchwalono urządzić dnia 4. czerwca b. r. festyn na dochód budowy własnego zakładu gimnastycznego.

W obec zbliżającej się chwili zaprowadzenia nauki gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego w szkołach średnich w Galicyi, uznał Wydział za konieczne otworzyć kursa w swoim zakładzie w czasie wakacyjnym, dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich, i wybrał w tym celu komitet w celu wypracowania planu nauki i porozumienia się w tym względzie z wysoką Radą szkolną krajową. Plan nauki kursu tego zostanie w następnym numerze ogłoszony.

Dyrekcyja.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Szlązk. Zgromadzenie nauczycieli gimnastyki szląskich odbyło się na dniu 12. Kwietnia b. r. W bogaty program wahodził odczyt: „Stanowisko nauczyciela gimnastyki względem gimnastyki szkolnej i towarzyskiej", dalej próby z „rozpylaczem" (Przew. gimn. 1881. Nr. 3. kr.), wreszcie ocena „skrzyni ratunkowej".

Berlin Dziewiąte zgromadzenie niemieckich nauczycieli gimnastyki odbyło się w Berlinie w dniach 7. 8 i 9 czerwca r. z.

Uczestników zjazdu powitał imieniem rządu tajny nadradca Waetzold, oświadczając, że rząd gorąco się zajmuje wielką i doniosłą sprawą gimnastyki, a zarazem cieszy się, że takowa rozpowszechnia się w całym narodzie.

Miejski radca szkolny powitał zgromadzonych imieniem władzy miejskiej. Dr. E. Augerstein odczytał: „O obecnym stanie nauki gimnastyki i o jej dążnościach". Drugi odczyt miał profesor Dr. Kloss: „O nowych oświadczeniach filologów i pedagogów względem reformy nauki gimnastyki szkolnej na korzyść ćwiczeń dowolnych i gier gimnastycznych". Po żywéj rozprawie zgromadzenie jednogłośnie przyjęło następujące rezolucyje:

1. Jest pożądanem, by naukę gimnastyki szkolnej, prowadzono wedle metody Spiessa, klasami, pod bezpośredniem kierownictwem nauczyciela gimnastyki.

2. Dopiero po osiągnięciu pewnych zadań klasowych, mają być wprowadzone (mianowicie dla klas wyższych) ćwiczenia zastępowe łącznie ze systemem przodowników i ćwiczenia dowolne.

3. Gry i wycieczki gimnastyczne tworzą konieczne uzupełnienie gimnastyki szkolnej.

4. Dla pomyślnego rozwoju nauki gimnastyki, obecny czas poświęcony w szkołach temu przedmiotowi (2 godziny tygodniowo na 1 ucznia). jest bardzo ograniczony, z tej przyczyny koniecznem jest zarządzenie władz szkolnych, celem pomnożenia tych godzin nauki.

Düsseldorf. Z początkiem zeszłego roku uchwalono tu wybudować cztery sale gimnastyczne. Dwie z nich z początkiem bieżącego roku zostały już oddane do użytku, a dwie niedługo ukończone zostaną.

Dnia 4. grudnia 1881. odbył się tu także zjazd reńskiego towarzystwa gimnastycznego. Był bardzo liczny i urozmaicony. Następny odbędzie się w Barmen r. 1882.

Rząd tutejszy wydał pod dniem 26. grudnia 1881. rozporządzenie, aby na przyszłość inspektorowie przy wizytacyjach szkół ludowych, baczną zwracali uwagę i na naukę gimnastyki także.

Potsdam. Dnia 25. października 1881 odbyło się uroczyste otwarcie sali gimnastycznej dla dziewcząt, przy wyższej szkole żeńskiej miejskiej. W sali odpowiednio przystrojonej, zebrały się uczennice klasami. Burmistrz miasta oddając do użytku szkolnego, przemówił stosownie, a radca rządowy p. Menges mówił przy tej sposobności o zbawiennych korzyściach gimnastyki, która z tego powodu nie powinna być nigdzie zaniedbywaną.

KRONIKA.

„Przewodnik gimnastyczny“ uchwałą Krajowej Rady szkolnej z dnia 15. kwietnia r. b. L. 13530 poleconym został bibliotekom szkół ludowych i średnich tudzież seminaryjów nauczycielskich.

Towarzystwo strzeleckie w Krakowie. Pod tym tytułem „Gazeta Krakowska“ w Nr. 43 z d. 9. Kwietnia r. b. z powodu zbliżającego się Walnego zebrania Towarzystwa, czyni kilka bardzo słusznych uwag. W celu zachęty do zreformowania go odpowiedniego dzisiejszym wymaganiom czasu, a zgodnie z tradycyją założycieli „pielęgnowania w narodzie naszym ducha rycerskiego“.

Dzisiejszej martwości Towarzystwa przeciwstawia ona, szeroką czynność na tem polu Niemiec, Włoch, Francyi a nawet i niektórych prowincyj Austryi.

„Byłby więc czas pisze, ażeby i nasze Towarzystwo strzeleckie (w Krakowie) podniosło się, ażeby stojąc na wyłomie swojej starej tradycyi rozbudziło także w całym kraju większe zamiłowanie w tym kunszcie“.

„Zniesienie krępujących form przyjęcia do towarzystwa, wogóle bezwarunkowe przypuszczenie do jego grona młodzieży akademickiej, zniżenie wpisowego i wkładek, byłoby pierwszym stopniem do tego podniesienia“.

„Obracając salę strzelecką, która i tak prawie przez cały rok stoi pusto, na salę dla nauki fechtunku, objęłoby Towarzystwo także ten dział sztuki rycerskiej w swoją opiekę.

„Dobrze by dalej było, gdyby na tym pięknym zielonym kobiercem pokrytym pasie ziemi, ponad którym tylko w niedziele przez kilka godzin świstają kule, urządzono w miejscach wolnych od linii strzałów, przyrządy gimnastyczne, na których by młodzież w czasie wolnym od nauki strzelania, ćwiczyć się mogła na wolnem powietrzu.

„Nauka fechtunku i gimnastyki nie rozwija się u nas dla tego, że niema oparcia o jakieś większe, a tem samem silniejsze towarzystwo. Kółka prywatne zbierają się czasem, lecz niebawem rozpadają się dla braku organizacyi i oparcia, a przecież fechtunek i gimnastyka tak wiele przyczyniają się do rozwoju sił i zdrowia, a gdzie zdrowe ciało tam i umysł potężny i duch dzielny i rycerki może zamieszkać“.

Dalej domaga się „Gazeta Krakowska“ aby Towarzystwo urządziło i letnią po za miastem strzelnicę, bo w tej, co jest nie mogą członkowie „ćwiczyć się w strzelaniu do przedmiotów poruszających się, co dla strzelca jest przecież najważniejszem.

„Takie życzenie kończy „Gazeta“ uczyniliśmy krakowskiemu Towarzystwu Strzeleckiemu, przed dorocznem jego zebraniem wyrażając życzenie, by J. M. Król Kurkowy liczył niebawem więcej poddanych, a tem samem miał i lepsze finanse, by ćwicząc swoich poddanych w strzelaniu, fechtunku i gimnastyce, a jeźli być może kiedyś i w jeździe konnej, w ogóle we wszystkich pierwiastkach kunsztu rycerskiego, podnosił w całym kraju to rzemiosło i ducha rycerskiego, podnosił i zawierał alianse z prowincyjonalnemi zakładami i kiedyś całą potęgę strzelniczą sprowadził do naszego miasta (Krakowa) na gody narodowego strzelnictwa“.

Podzielając najzupełniej wnioski te „Gazety Krakowskiej“ przyłączamy się chętnie do życzeń jej dla Kurkowego w Krakowie króla, które daj Boże, aby się co rychlej przy dobrej woli Krakowian ziściły.

Armję malców, o której wspominaliśmy już dawniej na tem miejscu, a którą stworzył minister oświaty we Francyi z uczni szkolnych, uczących się gimnastyki i robienie bronią, obecnie jak pisze „Gazeta Krakowska“ w Nr. 49 objeżdżać teraz ma i zwiedzać będzie z polecenia ministra wojny pułkownik Riu. „Podaje on, pisze Gazeta, ścisłej rewizyi dotyczące urządzenia w liceach i szkołach normalnych; uczniowie muszą w tym celu odbywać w obec niego ćwiczenia w mustrze, a mianowicie w strzelaniu“.

„W Can gdzie pułkownik Riu ostatnią taką odbywał rewizyję, nader był zadowolony z ćwiczeń uczniów w ogniu, i tylko nad tem ubolewał, że w mieście tem niema jeszcze stowarzyszenia gimnastycznego“. Nad czem by on u nas nie ubolewał!! Kończy Gazeta krakowska?

Dziewiąte zgromadzenie stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki marchii brandeburgskiej odbędzie się na dniu 3. i 4. kwietnia b. r.

Towarzystwo gimnastyczne w Oberstein święciło z. r. uroczystość otworzenia nowego gmachu. Sala jest 26 mtr. długą, 16 szeroką i 7 mtr. wysoką, powierzchnia tedy wynosi 416 kw. mtr. Prócz niej znajdują się 2 pokoje, kuchnia i piwnica. Koszta wraz z urządzeniem i obszernem boiskiem wynosiły około 28.000 marek.

Wioślarstwo. Praga liczy obecnie 200 amatorów wiosłowania, którzy tworzą 5 klubów, z tych 4 są czeskie. Z innych klubów w Czechach najliczniejszym jest „Koło wioślarzy „Sokoła“ w Roudnicy“.

Skoropędy. W Austryi pierwszym klubem jeżdżących na skoropędach jest klub w Pradze. Liczy on 50 członków w Pradze, a w okolicy więcej niż 30.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Przerowie w swem sprawozdaniu rocznem za r. 1881 wykazuje liczbę 16 członków założycieli, 18 wspierających a 64 ćwiczących. Majątek Towarzystwa wynosi w gotówce 241 złr. w inwentarzu 72 złr. Ćwiczenia odbywały się przez cały rok, dwa razy w tygodniu.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ we Wiedniu liczy obecnie 104 członków, z tych 7 założycieli, 35 wspierających, a 62 ćwiczących. Ćwiczenia towarzyskie odbywają się przez cały rok, 3 razy tygodniowo, w 3 zastępach. W celu oceny postępu wykonywa się każdego miesiąca pomiar siły, a mianowicie ramion: podnoszenie ciężków po 12½ klg., tułowia: podźwignięcie 50 klg., i nóg: przysiąść i powstać z ciężarem 25 klg. ważącym. Grono nauczycielskie liczy 11 członków. Majątek Towarzystwa wynosi 1731 złr.

Saskie ministerstwo oświaty wyznaczyło na urządzenie dwóch sal gimnastycznych w Dreznie 4493 50 m. a na sprawienie przyborów gimnastycznych 2392 50 m.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.

Postawy



p. zasadna p. zasad: napalcowa p. jednonóż p. rozkroczna p. wykroczna p. wypadna w prz



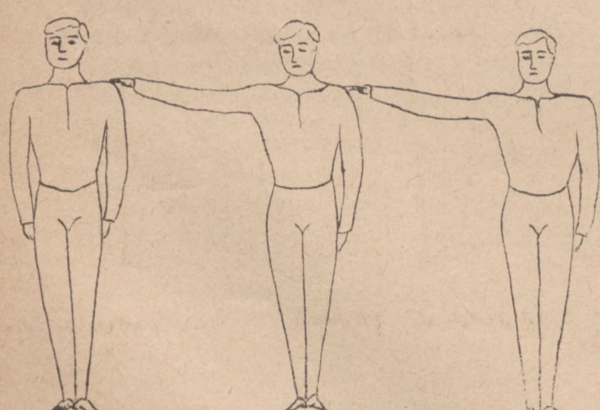
pos: wypad w bok p. wypad w stecz. p. szermiercza. p. skrzyżna. p. przysiadna p. przysiad. jedno

Ruchy tułowia

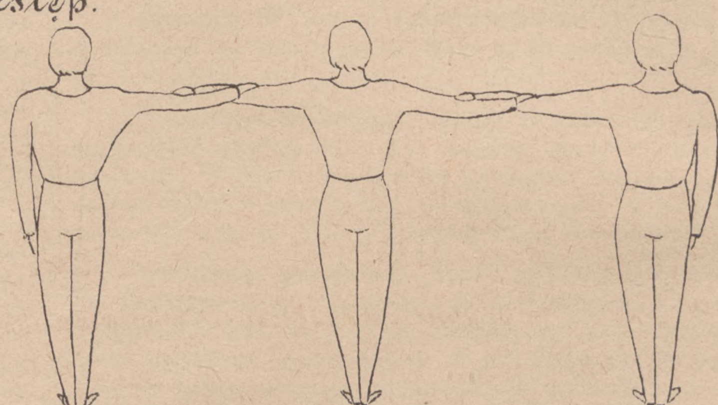


nagnij się w przód! nagnij się wstecz! nagnij się w prawo! zwróć się w prawo!

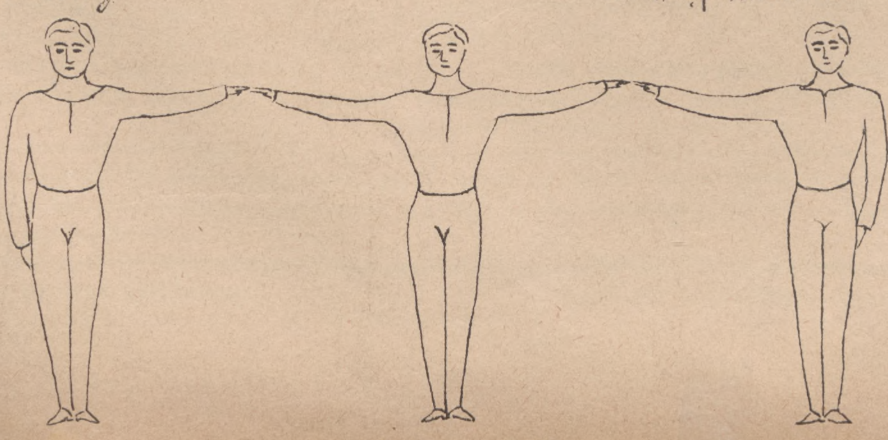
Rozstęp.



Rozstęp ciasny



rozstęp średni



rozstęp wolny

Ruchy ramion równostronne

